

<http://yoga-club.com.ua/>

**Сатгуру
Свами Вишну Дэв**

Упадеша

**С о к р о в и щ е З е р к а л а
б е з м я т е ж н о г о О к е а н а**

**СУЩНОСТНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ
ПО ПРАКТИКЕ ЛАЙЯ-ЙОГИ**

Вселенская Община Лайя-Йоги

Дивья Лока, 2002г.

Три сущностных принципа

В ведических и индуистских тантрических текстах, посвященных Адвайте, мы часто обнаруживаем драгоценные указания святых о медитации на Истинное Я, о самоисследовании (Атма-Вичара), об отсечении эгоизма (Атманиведана, Прапатти), о превосхождении желаний путем поиска их источника, об обнаружении чистого осознания – «Праджняна» через понимание «Джняна» для достижения «самадхи» – состояния недвойственности вне субъекта и объекта.

С пониманием недвойственности душа, связанная иллюзиями, пробуждается и вырывается из замкнутого цикла перевоплощений, осознав иллюзорность самобытия «Я».

Учение Лайя-йоги является зрелым плодом на дереве практической Адвайты и квинтэссенцией этих драгоценных наставлений.

Обучение начинается с того, что учитель прямо вводит ученика в состояние «саха» (вместе), «джа» (рожденный) мудрости.

«Сахаджа» – естественное состояние саморожденной мудрости изначально присущей нашему Я – ключевое понятие в практике Лайя-йоги.

Затем учитель объясняет как работать с ним, вплоть до окончательной реализации.

Следуя наставлениям Гуру, адепт Лайя-йоги выполняет садхану, опираясь на три главных принципа:

1. «Шравана» – получение вдохновляющего импульса «прямого введения» (Пратьябхиджня-даршан) от Гуру, который дает переживание «раса» (вкуса недвойственности).

2. «Манана» – укрепление в этом переживании через медитацию, обдумывание и устранение непонимания.

3. «Нидидхьясана» – неуклонное продолжение пребывания в созерцании без отвлечений вплоть до полной реализации божественного тела (Дивья-дехам).

Данный текст подробно описывает практику этих принципов и относится к категории Упадеша – записи устных наставлений, начинающихся от сиддха Анамы и передающихся от учителя к ученику по цепи преемственности.

Предисловие от издателя

Согласно собственным историческим источникам, 250 тыс. учений Лайя-йоги были переданы Шри Адинатхом в мир людей, как наиболее пригодные учения в эпоху Кали-юги около 4-5 тыс. лет назад, одновременно с возникновением Вед через мистическое откровение. Затем, придя в упадок, они снова возродились на рубеже 1-2 тысячелетия.

Непосредственно представленная линия учения Лайя-йоги берет начало от бессмертного мудреца-сиддха Анамы, который, в свою очередь, получил их от Богов, как мистическое откровение в измерении чистого видения.

Этот текст является одним из проявлений сострадания великих святых Лайя-йоги.

Авадхута Даттатрейя, Матсиендранатх, Горакшанатх, Шанкарачарья, 18 тамильских сиддхов, 84 индо-буддийских махасиддхов, великий святой нашего времени Рамалинга Свамигал, бессмертный Бабаджи, учителя нашей линии Мауни Баба, Ачинтья Баба, реализовавшие высшие ступени Просветления вплоть до интеграции физического тела в свет, все они, в том или ином виде, практиковали объединение с трансцендентной реальностью и растворение в ней элементов физического тела.

Да послужит издание этого текста на благо всех живых существ через устранение неведения, страданий, вплоть до полного пробуждения.

ОМ ШАНТИ

*Монах Сахно Максим,
Дивья Лока, 2002 г.*

Предисловие редактора

Учение Лайя-йоги является мистическим откровением, нисшедшим от Богов сферы Брахма-локи из рода Сарасвати. Боги, в свою очередь, их получили от Пяти Великих Риши, олицетворяющих пять саморожденных мудростей Изначального Бытия.

Согласно легенде эти знания были переданы сиддху Анаме через Бога Шуддхадхарму и дошли до наших дней практически без искажений, благодаря непрерывности особой традиции устных наставлений категории «упадеша», передаваемых от учителя к ученику.

*Денис Баланенко,
26 сентября 2002 г.,
Дивья Лока*

Предисловие

Термин «сахаджа авастха», «сахаджа», или естественное состояние пробужденного ума является ключевым понятием в практике Лайя-йоги. Поэтому, говоря о Лайя-йоге, нельзя обойти факт существования мощного пласта тантрических учений индуизма, известного как «Сахаджия».

Аналог подобных учений известен также в северном буддизме Ваджраяны, как «сахаджаяна» – колесница естественного пути, и принадлежит к разряду высших учений ануттара-тантры.

Согласно мнениям исследователей индийской культуры и учений индийской йоги и Тантры, ведическая концепция вселенной, как Единого Бытия, выраженная в таких изречениях Упанишад, как «Сарвам Эва Брахман» (все сущее есть трансцендентная реальность), была воспринята адептами тантрических учений «сахаджия», ассимилировавшими как индуистские, так и буддийские взгляды, а затем окончательно сформировалась как самостоятельное учение в конце первого тысячелетия.

Дословно «сахаджа» переводится с санскрита как «саха» (одновременно) и «джа» (рожденный), что указывает на саморожденную естественную мудрость Я, изначально спонтанно присущую каждому существу.

«Акула-Вира-Тантра» описывает состояние «сахаджа», как Высшее Бытие, включающее абсолютное всеведение, абсолютную полноту, абсолютное присутствие энергии осознания, которая персонифицируется богиней. В этой полноте растворяются все знания, исчезает всякая двойственность, искореняются все страдания.

Сопоставляя учения Лайя-йоги авадхутов с учениями и текстами других традиций, например, с вайшнавской традицией «сахаджия», описанной в «Ратна-саре», или с тибетскими учениями буддизма Ваджраяны (в частности, циклом песен «Доха», «Карья-гита», идущих от знаменитого буддийского махасиддхи Сарахи), или Бонского Дзогчена, или с учениями сикхов «Ниргуна бхакти» о внутреннем свете и звуке, или с тантрической традицией индуизма «Каула», описанной в «Акула-Вира-Тантре», обнаруживается множество сходных моментов, если не сказать больше, иногда их полное совпадение, вплоть до терминов, фразеологических оборотов и ключевых подходов в практике.

Это наталкивает на мысль об общих корнях этих учений, либо на сходство опытов в реализации святых разных традиций. Хотя, чаще, многие школы, стремясь сохранить автономность и чистоту своих традиций, склонны подчеркивать больше отличие, нежели сходство.

ОМ ШАНТИ!

Свами Вишну Дэв

Ом!
Почтение Даттатрейе,
Адинатху, Шри Шанкарачарье,
Гуру Парампаре, Йогу Ачинтье
и всем святым и сиддхам.

1. *Пока Высшая Реальность Изначального Я не познана, всегда есть неведение, страдание, рождение и смерть из-за ошибочного принятия себя за тело и ум.*
2. *Изначальное «Я» – это ум непостижимый, нерожденный, чистый и бесконечный.
Это сознание само по себе в его исконной простоте.*
3. *Этот Изначальный Ум (Праджняна) есть единый источник и корень Бытия, единственный Бхагаван и Высшая Истина. Все исходит от него и нет ничего вне его.*
4. *Он существует в глубине Я всегда, но не узнается из-за привычек поверхностного ума (манаса) к цеплянию, приятию или отвержению.*
5. *Этот неизменный ум вне мыслей, невыразим, бескачественен, не имеет формы, цвета, опоры или точки фиксации.
Он вне времени, границ и пространства, он подобен небу без края или середины.*
6. *Объединение с умом Мастера - таков корень всех наставлений.*
7. *Рассматривая ум Учителя как «сахаджа» – саморожденную мудрость, исконный источник передачи, пусть ученик смешивает свой ум с умом Учителя, храня чистоту самай. Так он открывает сущность нерожденного ума, как Гуру.*
8. *С помощью прямого показа Учителя этот ум обнаруживается учеником внутри как всегда присущее ему состояние Я-еьмности, «сахаджья». Такова шравана.*
9. *Обретя уверенность в нем через понимание, нужно признать эту тонкую осознанность и поверить в нее, как в абсолютно совершенную, всепронизывающую, неизменную реальность.
Такова манана.*
10. *Практика состоит в поддержании естественного состояния созерцания абсолютного ума без отвлечений и непрерывно, вплоть до окончательной реализации.
Такова нидидхьясана.*
11. *Йог позволяет уму и телу расслабиться и сохраняет покой, равновесие, безмятежность и плавность.*
12. *Созерцая обнаженным осознанием без мыслей о прошлом или будущем, не выбирая, не вынося оценок и суждений и не порождая комментариев, йогин неуклонно пребывает в Исконной Реальности Изначального Я, свободной от концептуальных ярлыков.*

13. *Поддержания простой внимательности к этому осознанию и бдительного памятования каждого мгновения достаточно, чтобы практика углублялась.*
14. *Для углубления погруженности в созерцание естественного состояния йогин использует любые методы йоги, согласно наставлениям Гуру, не отделяя их от созерцания естественного состояния Исконного «Я».*
15. *Какие бы методы не использовались, они не должны отделяться или выходить из подчинения созерцающей мудрости естественного состояния и служить ему, как слуги, солдаты и министры служат своему царю, признавая его высшее положение.*
16. *Стоя, сидя, лежа, во время ходьбы, еды, разговора, работы и нужд тела следует поддерживать осознанность, пребывая во всеприсутствии Нерождённого Я, которое подобно безграничному пространству неба.*
17. *Мысли, возникнув, не подавляются, однако, ум также не следует за ними и не привязывается к ним.*
18. *Оставив мысли как они есть, йогин пребывает раскрепощенным в состоянии беспристрастного свидетеля (сакши), позволяя мыслям поглотиться в бесконечную непостижимость распахнутого осознания источника «Я». Таков метод практики.*
19. *Пусть йогин, следуя наставлениям Гуру, избегает ловушек уязвимости и замороженности ума, подвешенности в пустоте, потери ориентации в относительном измерении, а также пренебрежения законом кармы.*
20. *Возникающие переживания восторга, видений или пустоты пусть не захватывают сердце ученика, а будут введены в мандалу присутствия осознанности.*
21. *Когда воспринимаются объекты или возникают чувства, страсти или мысли, они не оцениваются, не принимаются, не отвергаются, не исправляются и не трансформируются. Медитативное осознание без усилий объединяется с ними, и они, растворяясь, уходят, как круги на воде. Таков метод созерцания.*
22. *Когда возникают помехи, отвлечения, препятствия и волнения, йогин не теряет созерцание и поддерживает осознанность, внимательно пребывая в присутствии.*
23. *Вкус, радость, боль, страдание или удовольствие – все переживания объединяются с пространством осознанности несотворенного и нерожденного «Я» и тают в нем, как сахар в воде.*
24. *Так непрерывно находясь в созерцании Всевышнего Бытия, йогин рассматривает все явления несуществующими, позволяя восприятию самоосвободиться в изначальном уме, однако он не умаляет закон кармы и уважает относительное.*

25. Если отвлечение произошло, необходимо в миг, когда оно замечено, просто вернуться к присутствию нерожденного.
26. Обнаружив свое «Я», как ум, не имеющий корня, без опоры на мысли, имена и образы, йогин расслабляется и не имеет привязанности к концепциям. Он понимает, что в изначальном Бытии нет такой точки зрения, которую необходимо занять.
27. Возникающие беспокойные мысли, которые обнажает практика, не смущают опытного йогина и не соблазняют его пойти по пути наивной веры в концепции, чтобы занять некую однозначную точку зрения: «Это то-то», «А это такое-то».
28. Практикуя, пусть ученик избегает связанности понятиями и крайних взглядов этернализма и нигилизма, и даже избегает самого избегания, как разновидности крайнего взгляда.
29. Непривязанность ни к чему-либо вообще, даже к самой непривязанности – таков корень практики созерцания.
30. Поддерживая естественную медитацию Лайя-йоги не следует сосредотачивать ум ни где-либо снаружи, ни внутри, создавать что-либо в уме, вызывать особые ощущения.
31. Когда медитация на нерожденное созрела, пусть йогин поймет сущность практики немедитации.
32. Это означает, что тонкое усилие по поддержанию осознанности пустоты уступает место безусловному пребыванию в неизменной реальности Я.
33. Если в созерцании есть прогресс – внимательность за пределами медитации становится без усилий непрерывной.
34. В это время пусть будет оставлено даже понятие о себе, как о медитирующем, и уму позволено пребывать в чистой и неизменной реальности как она есть.
35. Когда йогин отбросил даже понятия о медитации и о себе, как о медитирующем, он отдается без остатка безграничному простору распахнутого ума, пребывая в сахаджа-самадхи.
36. Такая отдача достигается невынесением суждений и неисправлением созерцающего ума.
Так эгоизм отсекается.
37. Когда, благодаря такой отдаче, отсекаются и исчезают без остатка надежды и страхи йогина, цепляния за эго, он узнает свое истинное лицо до рождения и его осознанность не прерывается ночью.
38. Когда относительное я (ахамкара) растворяется в океане осознания бесформенной реальности, ум йогина становится единым с этим

океаном и для него нет ни радости, ни горя, ни чистого, ни нечистого, ни доброго, ни злого, ни святого, ни мирского.

- 39. Увидев богов или демонов, пусть такой йогин не отделяет их от природы своего изначального Ума, не покидает созерцания, позволяя им интегрироваться в естественном состоянии присутствия.*
- 40. Пусть он поймет, что мир, боги и демоны существуют лишь благодаря оценочно-интерпретационной деятельности понятийного ума (манаса), обусловленного прошлым опытом, происходящим от прежних впечатлений.*
- 41. Поняв это, йогин отсекает веру в самосущее бытие богов и демонов, видя их как продолжение высшей реальности своего «Я». А потому, увидев их, он не покинет созерцания.*
- 42. Пребывая в естественном покое созерцания несотворенного «Я», где нет никакого объекта медитации, йогин отбрасывает жажду достижения в будущем, оставаясь в непоколебимом созерцательном присутствии в настоящем.*
- 43. Он не страшится сансары и не стремится к нирване, находясь уже в измерении нирваны.*
- 44. Будучи великим, чистым, непостижимым, он пребывает в неопишемом блаженстве и преодолел рождение и смерть. Однако, пусть йогин прячет свою реализацию от других до полного созревания и, играя, пусть уважает относительный мир причин и следствий.*
- 45. Когда нет ни бытия, ни небытия, присутствие изначального «Я» открыто и познано, и познавать больше нечего, пусть йогин продолжает углублять созерцание, пробуждая тонкие энергии в своем теле, медитируя на внутренние свет и звук.*
- 46. Объединяя созерцательное присутствие с пятью элементами в теле и во вне, пусть он войдет в высшую стадию растворения элементов тела, называемую «Лайя-карма», вплоть до достижения бессмертия в теле.*
- 47. Объединив недвойственное присутствие со всеми энергиями света и звука и с переживанием блаженства, пусть йогин позволит своим энергиям войти в сушумну и освободиться в естественном Уме, а созерцанию – расцвести и набрать силу сиддхи великого перехода.*
- 48. Став самим Высшим Бытием, Бхагаваном, Творцом Вселенных, обретя безграничные способности к проявлениям, пусть йогин, пребывая в различных телах, играет в бесконечных проявлениях на благо всех живых существ.*

ОМ ШАНТИ !

*Записано в непрерывной цепи
устных наставлений «Упадеша»,
Свами Вишну Дэв,
Дивья Лока, сентябрь 2002 г.*

Школа Учения, Линия преемственности (парампара) Монастыря Йоги “Гухья Самаджа”

Монастырь является продолжателем древнейших традиций йоги и Адвайта-Веданты, идущих от Авадхуты Даттатрейи, Шри Шанкарачарья, а так же от великих учителей – сиддхов индуистской йоги и тантры, принадлежащих к древним “Гухьясамаджам”.

Некоторые источники упоминают около миллиона сиддхов, однако почитание сиддхов наиболее распространено в каноне 84 индо-буддийских махасиддхов, 9 натхов и 18 тамильских сиддхов. Многие из них принадлежали к древним тантрическим общинам “Гухьясамаджа”. “Гухья Самаджи” – это многочисленные группы бродячих йогов – аскетов, авадхутов – отшельников, возникшие в Индии в конце 1 тыс., в то время когда индуистская и буддийская тантры были в пике своего расцвета и не отделялись друг от друга.

Наиболее известные из них принадлежат к традиции “Шайвите-натха” – такие как Матсиендра, Горакша, Джалендра, Гахини, Чарпати, Ревана, Чауранги, Джаландхара, Вирупа, Канери, Канхапа, Кандхата. Многие из них принадлежали к школе капалика: Анадикала, Ватука, Махакала, Виранатха, Шрикантха, Джаландхара, Канхапа. К сугата-сиддхам (буддийской) школе принадлежали Нагарджуна, Арья Дэва (Карнарипа), Шантидэва, Шантипа (Ратнакаришанти) и др., Сараха (Сароруха), Сабара (Сабарапа, Шаварипа), Луипа, Нардэва (Наропа) принадлежали к нескольким традициям одновременно. Будучи равнодушными к институциональной религии многие из них не принадлежали к какой-либо школе, секте, находясь выше религиозных различий, поскольку принадлежность к сиддхам не зависит от принадлежности к какой-либо школе или секте.

Монастырь является хранителем и продолжателем одной ближней и 5-ти дальних линий преемственности учений сиддхов и Богов. У истоков этих линий преемственности стоят:

- 5 Великих Риши
- Бог Брахма
- Авадхута Даттатрейя
- Шри Шанкарачарья
- Шри Гуру Матсиендранатх
- Шри Горакханатх.

Священные тексты данных учений и наставлений святых хранятся в Монастыре и составляют основу учения и практики.

О конечной цели учения Лайя-йоги

*«Десять миллионов ритуалов поклонения
равны одному гимну, десять миллионов
гимнов равны одному чтению (мантры),
десять миллионов чтений равны одной
медитации, десять миллионов медитаций
равны единственному моменту растворе-
ния (лайя).»*

Кула-арнава Тантра 9.36

Конечная цель адептов Лайя-йоги – достижение бессмертного лучезарного божественного тела света (Дивья-дехам или Пранава-дехам) в течение одной жизни. Термин «лайя крама» - означает процесс последовательного растворения или абсорбции элементов физического тела вплоть до его превращения в бессмертное. Факты реальности такой абсорбции демонстрировали многие святые, почитаемые в каноне Лайя-йоги.

<http://yoga-club.com.ua/>

Процесс растворения достигается благодаря Лайя-йоге – йогическому методу растворения сущностных субстанций и энергий тела в конечной реальности бытия, проявляющейся как внутренний звук (Нада) и свет (Джьоти).

Этот метод включает в себя искусство созерцания естественного ума в сочетании с техниками Кундалини-йоги, Нада-йоги и Джьоти-йоги (особых способов созерцания внутреннего света и звука), которые традиционно считаются «тайной за семью печатями», доступной лишь для понимания высоко продвинутых практиков Лайя-йоги.

Факт их свободной публикации указывает на наличие в кармах современных духовных искателей тонких позитивных причин, позволяющих иметь благоприятную кармическую связь с этими возвышенными учениями и извлечь из них великую пользу.

ОМ ШАНТИ!

Свами Вишну Дэв